



[Previous](#) [Next](#)

[Print as PDF](#)

Difficulty

Einfach

Duration

10 min

Serving

8 Spieße

Fruchtspieße mit Schoko-Sirup

Wie wäre es mit einer süßen Nachspeise? Ein paar Weintrauben, eine Banane, frische Erdbeeren und dazu eine herzhafte Soße aus Schokolade.

Ingredients

- 80 g Erdbeeren
- 40 g blaue Weintraube
- 40 g blaue Weintraube
- 100 g Banane
- 1 EL Zitronen- oder Limettensaft
- 160 ml Schokoladensoße

Copy ingredients

Preparation

1. Schritt 1

5min

Erdbeeren und Weintrauben putzen und waschen. Die Banane schälen, in 8 Stücke schneiden und mit Zitronensaft bepinseln.

2. Schritt 2

4min

Jeweils ein Stück Banane, eine Erdbeere sowie eine dunkle und eine helle Traube auf Spieße stecken.

3. Schritt 3

1min

Die Spieße auf Tellern anrichten und vor dem servieren mit Schokoladensoße garnieren.

Tips

Rezept-Tipp

Die Spieße vor dem Servieren mit gehackten Mandeln oder Knister-Brause bestreuen. Die Früchte können beliebig nach geschmacklichen Vorlieben oder Saison variiert werden.

Nutritional information

Energie	39.5 kcal
Fett	0.9 g
davon gesättigte Fettsäuren	0.5 g
Kohlenhydrate	6.6 g
davon Zucker	5.8 g
Ballaststoffe	0.7 g
Eiweiß	1 g
Salz	8.3 mg

Alle Angaben pro Portion